Commentaires

Voici ce que les jeunes retiennent de leur expérience…

« J'ai appris que tout le monde peut être stressé »

M., 12 ans

« Je comprends maintenant comment mon corps réagit au stress »

É., 13 ans

« J'ai bien aimé les discussions en groupe »

J., 12 ans

« Le cahier d'activités était très utile, car il nous permet de dessiner ce qu'on pense et nous explique ce qu'est le stress »

K., 11 ans

Commentaires

« Le Programme m'a montré qu'il faut comprendre notre stress pour pouvoir le combattre »

A., 12 ans

« J'ai appris que pour diminuer mon stress, il faut relaxer ou bouger »

C., 12 ans

« J'ai bien apprécié les explications sur la maîtrise du stress »

L., 12 ans

« Je connais la différence entre le support social et la pression sociale »

A., 12 ans

« J'ai réalisé que j'étais plus souvent stressé que ce que je pensais »

C., 12 ans

« J'ai appris qu'on mobilise de l'énergie suite à une situation stressante»

A., 12 ans

« Le Programme m'a appris des bonnes façons de me débarrasser de mon stress »

M., 12 ans

«Merci pour la belle expérience »

M., 13 ans